TEHNICA IN AJUTORUL SPORTULUI

Un nou aparat pentru antrenamentul sprinterilor

Creşte necontenit preocuparea tehnicienilor noştri din domeniul culturii fizice şi sportului pentru a găsi noi metode care să contribuie la îmbunătăţirea procesului de instruire. Comisiei de invenţii şi inovaţii din cadrul Consiliului General al UCFS îi sînt prezentate tot mai multe propuneri interesante.

Recent a fost omologată şi premiată o nouă inovaţie, realizată de prof. **Dumitru Constantin**, secretarul general al F.R.A., ajutat de specialistul mecanic de la I.C.F., **Gheorghe Dima**. Fostul nostru campion şi recordman la aruncarea ciocanului a imaginat **„Aparatul cu îngreuiere reglabilă, pentru alergările de viteză"**. Am solicitat amănunte asupra acestei noi lucrări chiar de la autorul ei.

— **In ce constă aparatul pe care l-aţi construit ?**

— Este vorba de un mosor aşezat pe un ax, prevăzut cu o roată, toate montate pe un cadru metalic. Pe mosor este înfăşurat un cablu subţire de oţel, lung de 30—40 m. Roata mosorului este frînată în mişcare de o panglică de oţel. In acest fel, efortul depus de sportiv pentru desfăşurarea mosorului poate fi reglat şi măsurat.

— **Cum funcţionează aparatul ?**

— Atletul îşi pune o centură, care este legată de capătul cablului şi, depărtîndu-se prin alergare de aparat, derulează mosorul. Intinzînd cablul, sportivul întîmpină în alergare o rezistenţă — după cum spuneam — reglabilă şi măsurabilă, dată de frîna (panglica) roţii mosorului. Această frînare determină o alergare cu îngreuiere, care duce la dezvoltarea forţei.

— **Ce avantaje prezintă aparatul faţă de celelalte mijloace folosite pentru dezvoltarea forţei ?**

— Cel mai mare avantaj este că lucrîndu-se astfel pentru dezvoltarea forţei, nu se denaturează mişcarea. Dimpotrivă ! Pentru a învinge frînarea, atletul trebuie să menţină o poziţie înclinată înainte şi să realizeze astfel un unghi de impulsie mai ascuţit, adică tocmai poziţia care se impune într-o lansare corectă din start.

Rezistenţa reglabilă face ca aparatul să aibă o mare accesibilitate, permiţînd totodată respectarea particularităţilor individuale ale sportivului. Imbunătăţirea forţei se poate constata obiectiv, cronometrîndu-se timpul realizat pe o distanţă oarecare, în condiţiile unei rezistenţe de x kilograme.

Aparatul poate fi folosit în acest scop şi pentru celelalte sporturi.

— **Cum aţi ajuns la ideea acestei inovaţii ?**

— Necesitatea dezvoltării forţei — element de bază în atletismul de performanţă — m-a împins la căutarea unui mijloc eficient pentru rezolvarea acestei probleme. Şi se pare că l-am găsit. Aparatul urmează să fie multiplicat şi să fie dat în folosinţa antrenorilor şi atleţilor din diferite centre.

Am urat autorului noi succese în munca de inovaţii, cu dorinţa de a putea consemna cît mai des în paginile ziarului nostru asemenea realizări.

Ce-i drept, aşteptăm şi rezultatele, mai ales că e vorba de... sprint.

interviu luat de
MIHAI TRANCĂ

SCHI

DEPLIN SUCCES NOULUI SEZON!

Mîine are loc la Poiana Braşov concursul de inaugurare oficială a sezonului de schi, la care vor participa reprezentanţi ai cluburilor şi asociaţiilor sportive Steagul roşu, Tractorul, Dinamo, A.S. Armata, Luceafărul şi Politehnica Braşov, Metalul, Progresul şi Piatra Craiului Zărneşti, Metalul şi Cetatea Rîşnov, Unirea Săcele, S.S.E. Predeal, Caraimanul Buşteni, Carpaţi, S.S.E., Bucegi şi Progresul Sinaia.

Cu „Concursul de deschidere" organizat de F.R.S.B., în colaborare cu comisia de specialitate a regiunii Braşov, începe seria întrecerilor cu caracter republican. Săptămînă de săptămînă vor evolua cei mai buni schiori ai ţării. Aşteptăm de la aceştia să arate că sînt dornici să evolueze la un nivel cît mai ridicat, să demonstreze că au muncit şi vor munci cu sîrguinţă şi seriozitate pentru a se prezenta la startul întrecerilor cît mai bine pregătiţi. Un aport deosebit îl dorim din partea schiorilor tineri, aflaţi în pragul afirmării. Alături de străduinţa pe care o vor depune pentru continua îmbunătăţire a pregătirii tehnice, ei vor trebui să dovedească multă combativitate, să arunce în luptă tot elanul caracteristic tinereţii lor.

„Concursul de deschidere" se desfăşoară mîine la Poiana Braşov şi cuprinde probele de slalom special şi de fond pentru seniori, senioare, juniori şi junioare.

Secţiile cluburilor şi asociaţiilor sportive, comisiile raionale, orăşeneşti şi regionale de specialitate trebuie să acorde în acest sezon o mare atenţie lărgirii bazei de mase a schiului. Ele pot realiza acest obiectiv principal, prin organizarea cît mai multor concursuri pentru începători şi avansaţi, din rîndul cărora să fie selecţionate cele mai dotate elemente. Aceste concursuri trebuie organizate cît mai bine, într-un cadru festiv, contribuind astfel la reuşita lor.

O preocupare specială trebuie acordată centrelor de iniţiere pentru copii şi tineret, care să devină adevărate pepiniere ale secţiilor de performanţă din cluburi şi asociaţii sportive. Dar, pentru realizarea unui obiectiv atît de important, activitatea nu trebuie să se mărginească la centrele organizate de F.R.S.B. După exemplele unor asociaţii sportive care au luat de pe acum măsurile cuvenite (la Braşov, Zărneşti, Sinaia, Tg. Mureş etc.), cluburile, asociaţiile sportive, comisiile raionale, orăşeneşti şi regionale vor trebui să organizeze cît mai multe centre care să cuprindă mii şi mii de copii şi tineri. Astfel încît bilanţul sezonului să se încheie pozitiv din toate punctele de vedere şi să asigure baza de masă atît de necesară progresului acestui sport.

La început de sezon, urăm schiorilor deplin succes !

N. Iovici, campionul ţării la slalom special, participă mîine la „Concursul de deschidere"

Foto : I. Mihăică

Pregătiri pentru „Cupa Mogoşa"

Comisia de schi a regiunii Maramureş a început încă de pe acum să pregătească desfăşurarea tradiţionalului concurs dotat cu „Cupa Mogoşa". După cum se ştie, „Cupa Mogoşa" şi-a disputat pînă acum 11 ediţii la care au luat parte schiori selecţionaţi din 4 regiuni.

Din măsurile luate pentru asigurarea celor mai bune condiţii de desfăşurare a acestei competiţii, menţionăm curăţarea pîrtiei de pe Dealul Negru, în lungime de 2400 de metri. In acelaşi timp, schiorii asociaţiilor sportive Minerul şi Ştiinţa din Baia Sprie, Voinţa, Oţelul şi Minerul Baia Mare, Bradul Vişeul de Sus şi Voinţa Sighet se antrenează intens, fiecare dintre ei fiind dornic să reprezinte regiunea Maramureş.

Ca în fiecare an, „Cupa Mogoşa" se va disputa în luna februarie şi va cuprinde probe de fond, coborîre, slalom special şi slalom uriaş.

In încheiere, o veste bună pentru obişnuiţii vizitatori ai Mogoşei : intrat în reparaţie, telefericul va fi dat foarte curînd în folosinţă.

V. SASARANU-coresp. regional

VOLEI

Inaintea etapei a VI-a...

In programul etapei a şasea a campionatului republican de volei, seria I, nu se află „capete de afiş", în schimb găsim cîteva întîlniri care — cel puţin după calculele hîrtiei — se anunţă echilibrate. Ne referim îndeosebi la partidele ce se vor disputa în sălile din Timişoara, Constanţa, Brăila, Craiova şi Cluj (C.S.M.—C.S.M. Sibiu). Dintre meciurile ce se vor desfăşura în Capitală, Steaua—Progresul... promite o întîlnire foarte disputată, deoarece amîndouă echipele se află în zona periferică, deci, sub ameninţarea (ce-i drept îndepărtată) a retrogradării. Iată, de altfel, programul etapei : în Capitală, astăzi în sala Dinamo (de la 17,30) : C.P.B.—Ştiinţa Buc. (f) şi Steaua—Progresul (m), iar mîine, în sala Floreasca (de la ora 9) : Rapid—Dinamo Bihor (m), Metalul—Rapid (f), Dinamo—Partizanul roşu Braşov (f). In ţară, mîine : C.S.M.S. Iaşi—Dinamo Buc., Ştiinţa Timişoara—Ştiinţa Galaţi, Farul Constanţa—Tractorul Braşov, Constructorul Brăila—Minerul Baia Mare, Petrolul Ploieşti—Ştiinţa Cluj (masculin) şi Ştiinţa Cluj—Progresul Buc., C.S.M. Cluj—C.S.M. Sibiu, Voinţa Craiova—Farul Constanţa (feminin).

★

Deoarece federaţia noastră de specialitate a constatat că neprezentarea echipei Dinamo Bihor la partida cu Dinamo Bucureşti, în ziua de 20 decembrie, s-a datorat unor cauze de forţă majoră a aprobat reprogramarea jocului dintre aceste două formaţii. Partida a avut loc ieri şi s-a încheiat cu victoria formaţiei bucureştene : 3—0 (5, 4, 0). In urma acestui rezultat şi prin includerea partidei de marţi dintre Rapid—Ştiinţa Timişoara (3—0), clasamentul masculin arată astfel :

1.	Rapid Buc.	6	6	0 18: 0 (270—131)	12
2.	Trac. Braşov	5	5	0 15: 3 259—161)	10
3.	Dinamo Buc.	5	5	0 15: 3 258—163)	10
4.	Şt. Tim.	6	3	3 9:12 (246—254)	9
5.	Min. B. M.	5	3	2 11:11 (267—264)	8
6.	Farul C-ţa	5	2	3 8: 9 (192—211)	7
7.	Şt. Galaţi	5	2	3 8: 9 (194—215)	7
8.	Şt. Cluj	5	2	3 8:10 (214—249)	7
9.	Constr. Brăila	5	2	3 6: 9 (187—187)	7
10.	Petrolul Pl.	5	2	3 8:12 (235—257)	7
11.	C.S.M.S. Iaşi	5	2	3 7:13 (228—266)	7
12.	Steaua	5	1	4 9:12 (238—264)	6
13.	Din. Bihor	5	1	4 6:14 (209—286)	6
14.	Prog. Buc.	5	0	5 4:15 (188—277)	5

SAH

Actualităţi

INTRECERI PIONIEREŞTI

Printre acţiunile iniţiate la Palatul Pionierilor din Capitală, în cursul vacanţei de iarnă a şcolarilor, s-a numărat şi în acest an un concurs de şah, care s-a bucurat de un succes deosebit. Peste 200 de pionieri şi şcolari au luat parte la această tradiţională întrecere. Jocurile s-au desfăşurat eliminatoriu, primii 28 de jucători clasaţi luînd parte la turneul final.

După întreceri dîrze, pe primul loc la băieţi s-a clasat Năstase Ştefan, din clasa a 8-a a şcolii nr. 4, urmat de Litvinenco Constantin (cl. 8, şc. 78) şi Gondoş Mihai (cl. 7, şc. 33). La fete, s-au clasat în ordine : Cristina Martinovici (cl. 7, şc. 155), Dumitra Marinescu (cl. 7, şc. 102) şi Eugenia Stănescu (cl. 6, şc. 155).

Concursul s-a bucurat de o bună organizare, sub conducerea antrenorului Traian Ichim. (rd. v.).

CAMPIONATUL PE ECHIPE AL ORAŞULUI TG. MUREŞ

In ciuda faptului că în ultima rundă a finalei campionatului oraşului Tg. Mureş, echipa Banca a suferit o înfrîngere, pierzînd în faţa Ştiinţei cu 4—2, ea şi-a menţinut primul loc în clasament. Iată ordinea în clasamentul turneului final : 1. A.S. Banca 20½ p ; 2. Ştiinţa 19½ p ; 3. Ciocanul 17 p ; 4. Sanitarul 14 p ; 5. Lemnarul 10½ p ; 6. Combinatul 8½ p.

Echipa campioană a folosit următorul lot : V. Mihalache, I. Georgescu, A. Gyorfi, A. Iclănzan, I. Albu, V. Roşca, Maria Pop, Ileana Gyorfi, Romelia Bădescu.

I. Păuş-coresp.

CÎTEVA RETROSPECTIVE

HASTINGS, 1964-1965

Printre competiţiile şahiste de tradiţie în arena internaţională, turneele de la Hastings ocupă un loc de frunte. Cu ele se încheie totdeauna anul şahist şi începe un altul, Hastings-ul marcînd, cu regularitate, de peste 40 de ani... revelionul şahiştilor. Nu numai pitorescul este legat de aceste întreceri. Ele se înscriu deopotrivă ca probe de forţă şi prestigiu pentru fruntaşii şahului mondial. Şi, fără îndoială, palmaresul unui mare campion nu este complet, dacă în el nu figurează o participare încununată de succes la concursurile din străvechiul oraş englez.

O scurtă privire istorică se impune. In 1895 avea loc la Hastings primul turneu internaţional, unul din cele mai puternice pe care le-a cunoscut şahul. Este suficient să consemnăm ordinea primilor clasaţi : Pillsburry, Cigorin (pe atunci chalanger la titlul mondial), Lasker (campion al lumii), Tarrasch, Steinitz (fostul campion). După o întrerupere prelungită, începe adevărata serie a turneelor de la Hastings, cu punct de start în iarna anului 1919. In palmaresul competiţiei figurează nume de învingători ca **Alehin** şi **Capablanca** — de cîte două ori — **Euwe, Smislov, Botvinnik, Keres, Reshevsky Bronstein, Gligorici.**

Hastings-ul din acest an a avut participanţi tradiţionali, în persoana marilor maeştri **Keres** şi **Gligorici**, precum şi debutanţi aşteptaţi cu interes, anume reprezentantul nostru **Florin Gheorghiu** — campion mondial de juniori — şi **Nona Gaprindaşvili**, deţinătoarea titlului mondial feminin. Aceştia au şi fost animatorii întrecerii, dar mai cu seamă a ieşit în evidenţă performanţa campionului nostru. In timp ce Paul Keres îşi majora la 3 numărul victoriilor obţinute la Hastings, tînărul maestru romîn înscria şi el o performanţă de prestigiu, cucerind locul doi, la egalitate de puncte cu redutabilul mare maestru Gligorici, pe care-l întrece însă la totalul coeficientului Sonneborn.

Florin Gheorghiu a condus în prima jumătate a turneului, apoi pierzînd partida cu Gligorici (într-o poziţie cel puţin egală !...) el a cedat locul lui Keres, care acumula meticulos punct după punct. O remarcă importantă : în runda a treia, partida Gheorghiu—Keres a ridicat spectatorii în picioare, oferind o întîlnire de mare tensiune, cu sacrificii de ambele părţi. Din păcate, o acută criză de timp l-a împiedicat pe campionul mondial de juniori să joace la cîştig, el trebuind să accepte propunerea de remiză făcută de puternicul său adversar.

Specialiştii prezenţi la Hastings au apreciat bunele realizări la tabla de joc ale lui Gheorghiu, în întîlnirile cu Gaprindaşvili, Littlewood şi mai cu seamă în partida decisivă cu vest-germanul Pfleger, posesorul celui mai bun rezultat la masa a 4-a în recenta Olimpiadă de la Tel-Aviv.

Putem constata cu bucurie maturizarea jocului lui Florin Gheorghiu, care păşeşte evident spre clasa marilor maeştri.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. KERES (URSS)		½	1	1	½	1	1	1	1	1	8
2. GHEORGHIU (Romînia)	½		0	1	1	½	1	1	½	1	6½
3. GLIGORICI (Jugoslavia)	0	1		½	1	0	1	1	1	1	6½
4. PFLEGER (R.F. Germană)	0	0	½		1	1	½	1	1	1	6
5. GAPRINDAŞVILI (U.R.S.S)	½	0	0	0		1	½	1	1	1	5
6. HINDLE (Norvegia)	0	½	1	0	0		½	½	1	1	4½
7. ROCHA (Brazilia)	0	0	0	½	½	½		1	½	½	3½
8. LITTLETWOOD (Anglia)	0	0	0	0	0	½	0		½	1	2
9. LEE (Anglia)	0	½	0	0	0	0	½	½		½	2
10. MARDLE (Anglia)	0	0	0	0	0	0	½	0	½		1

La 49 de ani, Paul Keres trăieşte o a doua tinereţe şahistă. (Mai exact, el nu şi-a întrerupt-o niciodată...). „Eternul" candidat la titlul mondial nu-şi ascunde secretele acestei impresionante longevităţi competiţionale : **viaţa ponderată, pregătirea teoretică de mare suflu şi... (nu mai puţin important) practicarea unor sporturi complimentare.** Nu s-a uitat, desigur, că acum vreo zece ani, şahistul Paul Keres era campionul de tenis al oraşului Talinn. Acum, racheta îl însoţeşte totdeauna, fiindu-i prieten nedespărţit în orele de relaxare.

Aplauzele trebuie adresate nu numai primilor doi clasaţi. Gligorici — poate puţin „ghinionist", de data aceasta — îşi demonstrează încă o dată clasa recunoscută, Pfleger se impune ca un redutabil jucător de turneu, iar Nona Gaprindaşvili (ca şi Vera Menchik şi Chaudé de Silans, altădată) arată că şi şahul feminin are mari maeştri, ca talent şi forţă.

V. CHIOSE
R. VOIA